

COVID-19：如何通知您的接触者

如果您感染了 COVID-19，请务必告知您的密切接触者。包括符合以下条件的人员：

- 与您同住，或者
- 距离您 6 英尺以内，超过 15 分钟，或者
- 您的护理对象，或者
- 直接接触过您的呼吸道分泌物（例如，您咳嗽或打喷嚏，共用玻璃杯/器皿，亲吻等）。

您在患病前 2 天（或者，如果您从未出现症状，则在您的测试结果呈阳性的前 2 天）开始即被视为处于传染期，直至完全隔离为止。

如何告知您的密切接触者示例：

“您好。我被诊断出感染了 COVID-19（或冠状病毒）。我联系您，是因为您可能在我们上次见面时接触了病毒。尽管大多数 COVID-19 病例为轻症，但卫生部建议您：

- 在我们上一次接触后，请待在家里（自我隔离）并监测您的健康状况 **14 天**。
- 进行检测。联系您的医疗保健提供者，询问如何进行检测，因为您有病毒接触风险。即使您在隔离期间的检测结果为阴性，您仍然需要完成整个 14 天的隔离，然后才能安全地复工或接触他人。
- 如果您有紧急医疗情况，请立即就医。COVID-19 的紧急警示症状包括：呼吸困难，胸痛或胸闷，意识混乱，或嘴唇或面部发青。
- 尽可能与他人保持距离（至少 6 英尺），包括在家里。不要与他人共用物品。如果可能，请使用单独的卧室和卫生间。
- 当周围有人时，**戴**上布面罩或口罩。
- 经常洗手，用肥皂和清水洗手至少 **20 秒钟**，或使用酒精类洗手液。
- 至少每天清洁和消毒高频接触表面（例如，门把手，电灯开关，电话，遥控器等）。
- 接听电话。当地卫生部门会与您联系，提供更多建议。
- 如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，请通知您当地的卫生部和您的密切接触者。您的密切接触者应收到我今天为您提供的所有指南。

如果您有疑问，请浏览网站 www.vdh.virginia.gov 或致电 877-ASK-VDH3



2020 年 8 月

COVID-19：如何通知您的接触者

出现症状的第一天（或者，如果从未出现症状，则为 COVID-19 检测结果呈阳性的当天）: _____

减去两天: _____ (传染期开始)

请仔细想一想。您最近是否：

- 去上班或上学？
- 和别人在一起？
- 亲自去一家商店？
- 前往任何面对面约会？
- 与他人一起乘车或乘坐公共交通工具？
- 进入礼拜场所？

列出您具有传染性期间家中的所有人员（包括您的同住者，可能的探访者，或居家服务提供者）：

列出您具有传染性期间有过密切接触的其他人，

在工作单位或学校：

在您家中或附近：

在您去过的其他任何地方：

如果您有疑问，请浏览网站 www.vdh.virginia.gov 或致电 877-ASK-VDH3



2020 年 7 月